Oregon Scientific™ OUTBREAKER Sportuhr (RX109 Serie)

Bedienungsanleitung

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung 2
Wichtige Funktionen **3**
OUTBREAKER Uhr 3
Brustgurt (nur RS109 / RP109) 3
Fahrradausrüstung (nur RP109) 4
PC Kit (nur RP109) 4
LCD Anzeigesymbole 5
Wie die OUTBREAKER Sportuhr funktioniert **6**
Wie Höhenmesser, Thermometer und Barometer funktionieren 6
Multi-System Einrichtung 6
TOUR Modus 7
PC Software Kit (nur RP109) 7
Erste Schritte **7**
Uhr einschalten (nur bei der ersten Verwendung) 8
Batterien 8
Zwischen Modi umschalten 9
Zwischen Modioptionen umschalten 9
Einstellwerte ändern 9
Verwenden der HI-GLO Hintergrundbeleuchtung 10
Tastensperre 10
Produkthandhabung 9
CLOCK (UHR) Modus **9**
Uhr und Maßeinheiten einstellen 10
Alarm einstellen 10
Stoppuhr **10**
Timer **11**
Temperatur Anzeige **11**
ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus **11**
Zugriff auf Höhenmesseroptionen 12
Aktuelle Höhe und Auflösung einstellen 12
Meeresspiegeldruck einstellen 13
Meeresspiegeldruck anzeigen **13**
Höhenalarm einstellen **13**
Höhendaten aufrufen 14
Zwischen Anzeigeoptionen umschalten 15
Wettervorhersage 15
TOUR Modus **16**
TOUR Speicher 16
TOUR Modus aktivieren 16
Aufnahmemarkierungen im TOUR Modus 17
TOUR Modus pausieren 17
TOUR Modus deaktivieren 17
TOUR Speicher komplett löschen 17
CARDIO (Herzfrequenz) Modus (nur RS109, RP109) **18**
Tragen des Brustgurts 18
Trainingszonen 19

Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenzgrenze für Trainingszone 5 21
Trainingszonenalarm aktivieren 21
Verfolgen der Herzfrequenz während des Trainings 21
BIKE (Rad) Mode (nur RP109) 22
Einstellung des BIKE (Rad) Modus 23
Schritt 1: Befestigung der Ausrüstung am Fahrrad 23
Schritt 2: Radumfang eingeben 24
Zugriff auf die BIKE (Rad) Modus Optionen 25
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzinformationen anzeigen 25
PC Kit (nur RP109) 25
PC Modus 26
Einstellen des PC Modus 26
Verwenden der Software 26
PC Modus Optionen 26
Daten übertragen 27
Effektive Verwendung und Reichweite 27
Wasser- und Außenaktivitäten 27
Sicherheits- und Pflegeanweisungen 28
Sicherheitshinweise 28
Pflegeanweisungen 29
Fehlersuche 29
Technische Daten 31
Warnungen 33
Konformitätserklärung 34
Weitere Quellen 35

EINFÜHRUNG

Vielen Dank für die Wahl der Oregon Scientific OUTBREAKER Sportuhr als Ihr Fitness Produkt. Ihre neue Sportuhr wurde entwickelt, um Ihnen viele Jahre zuverlässig zu dienen und beinhaltet folgende Funktionen:

- Uhr, Kalender, Stoppuhr und Timerfunktionen
- Barometer mit örtlicher und Meeresspiegel Messung
- Wettervorhersage und Temperatur Messung
- Höhenmessung bis 9.000 Meter (30.000 Fuß)
- Herzfrequenzmonitor, welcher die Pulsrate während des Trainings anzeigt (nur RS109/RP 109)
- Fahrradzubehör, um beim Radfahren messen zu können (nur RP109)
- PC Anschlussstation und Software zum Herunterladen von Messungen auf Ihren Computer (nur RP109)

Die OUTBREAKER RX109 Sportuhr Serie enthält die patentierte und fortschrittlichste Druckausgleichstechnik, welche barometrische und höhenbedingte Druckänderungen unterscheidet. Sie versorgt Sie mit zuverlässigeren Anzeigen (Wettervorhersage etc.). Sie ist ein Präzisionsinstrument, das Ihr wöchentliches Trainingsprogramm bereichert und Ihnen genaue und leicht zu verwendende Uhrfunktionen bietet.

Diese Anleitung beinhaltet wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und stellt Schritt-für-Schritt Anleitungen für die Verwendung des Geräts bereit. Bewahren Sie sie für zukünftige Bezugnahmen an einem sicheren Ort auf.

WICHTIGE FUNKTIONEN

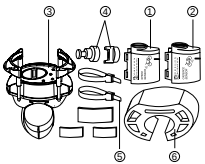
OUTBREAKER UHR

POS.	NAME	BESCHREIBUNG
1	SELECT/+/>	Betätigen, um einen Wert zu erhöhen, die Modusanzeige zu ändern oder eine Markierung im TOUR Modus aufzunehmen.
2	MODE	Betätigen, um zwischen den Modi zu wechseln.
3	ST/SP/-	Betätigen, um die Stoppuhr zu starten/pausieren/ stoppen oder einen Wert zu verringern.
4	LIGHT/KEY	Betätigen, um die HI-GLO Hintergrundbeleuchtung einzuschalten oder drücken und halten, um die Tastensperre zu aktivieren.
5	FUNC/SET	Betätigen, um in einen Untermodus zu gelangen oder drücken und halten, um einen Wert zu ändern.

BRUSTGURT (NUR RS109 / RP109)

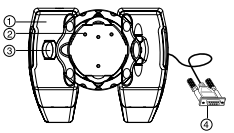
POS	NAME
1	BRUST-GURT
2	GURT

FAHRRADAUSRÜSTUNG (NUR RP109)



POS.	NAME
1	GESCHWINDIG-KEITSSENSOR
2	TRITT-FREQUENZ- SENSOR
3	RAD-HALTERUNG
4	MAGNETE SCHRAUBEN MUTTERN SCHEIBEN
5	BE-FESTIGUNGS-BÄNDER
6	GUMMI-GRIFFE (Nur RS109)

PC KIT (NUR RP109)



POS.	NAME
1	ANSCHLUSS- STATION
2	UHR ANSCHLUSS-PUNKTE
3	BE-FESTIGUNGS-KLAMMERN
4	EINGEBAUTES RS-232C COMPUTER VERBINDUNGS-KABEL
5	SOFTWARE CD-ROM

LCD ANZEIGESYMBOLE

SYMBOL	BESCHREIBUNG
12:38	Die aktuelle Zeit
YR	Jahreseinstellung
MTH	Monatseinstellung
DAY	Tageseinstellung
MON (MON..SUN)	Wochentag
TRIP	TOUR Modus läuft, Zeit/Datum können nicht eingestellt werden
HR	Stunden Einstellung
MIN	Minuten Einstellung
DM/MD	Reihenfolge der Datumsanzeige
TIME	Zeitzoneneinstellbild

SET	Wird angezeigt, wenn Sie im Einstellmodus sind
UNIT	Einstellen der Temperatur in Celsius/Fahrenheit, des barometrischen Drucks in h/ p/Hg oder inHg und der Höhe in m/ft
Zone	Die aktuelle Zeit in Ihrer zweiten Zeitzone
AL	Zeigt Alarmzeit oder Ereignisalarm (max/min Höhe/Herzfrequenz, etc)
MAL	Zeigt an, dass der max/min Höhenalarm deaktiviert ist
	Zeigt an, ob der Alarm ein oder ausgeschaltet ist.
	Wettervorhersage für die nächsten 12-24 Stunden (sonnig/ leicht bewölkt / bewölkt/regnerisch)
STW	Stoppuhr kann gestartet/gestoppt / zurückge-setzt werden.
TMR	Timer (Countdown) kann gestartet / gestoppt/zurückge-setzt werden.
TEMP	Temperatur wird angezeigt (in der unteren zweiten Zeile).
ALTI	Höhe wird angezeigt (in der unteren zweiten Zeile).
HR	Herzfrequenz wird in der unteren Matrixschrift angezeigt.
MEM	Speicheraufzeichnung (Nur aktuelle Tour).
RES	Anzeigeauflösung des Höhenmessers ändern.
ICON	Das aktuelle Wettersymbol wählen.
LOC	Der örtliche barometrische Druck
SEA	Meeresspiegeldruck (barometrisch)

SPD	Anzeige der vertikalen Geschwindigkeit (vergangen oder aktuell)
	Grafische Anzeige der Fahrradgeschwindigkeit
Rxxx	Empfänger (Fahrradhalterung) schwache Batterie
Sxxx	Geschwindigkeitssensor schwache Batterie
Cxxx	Trittfrequenzsensor schwache Batterie
ttl	Anzeige der Gesamtzeit der Betätigung
	Grafische Anzeige der Höhe
	Herzfrequenzüberwachung (pro Minute) aktiviert.
	Herzfrequenzalarm aktiviert.
	Tastensperre aktiviert.
Z1 (1-5)	Zeigt, welche Trainingszone z.Z. ausgewählt ist.
	Stellt den Herzschlag grafisch dar.
M1 (1..99)	Zeigt an, welchen Datensatz Sie erstellen oder speichern (siehe TOUR Modus).
WØ (wheel icon)	Radumfang Einstellmodus
CAD	Pedalgeschwindigkeit (Umdrehungen/min)
T1 (1~99)	Zeigt die Reihenfolge der gespeicherten Datensätze im TOUR Modus.
88%	% der Speicherverwendung im TOUR Modus
END	TOUR ist beendet.
CLR	Bereit, den ganzen Tourspeicher zu öschen

donE	Der ganze Tourspeicher ist gelöscht.
hpa	Druck wird in Hektopascal angezeigt.
inHg	Druck wird in Zoll Quecksilbersäule angezeigt.
⊄	Batterie schwach (Batterien ersetzen)

WIE DIE OUTBREAKER FUNKTIONIERT

Die OUTBREAKER Sportuhr ist mit einem Barometer (Höhenmessung, barometrischer Druck und Wetterbedingungen), einer Wettervorhersageanzeige, einem Thermometer, einer Herzfrequenzüberwachung (nur RS109/RP 109) und einem Fahrradcomputer ausgerüstet, der Informationen während des Radfahrens anzeigt (nur RP109).

WIE HÖHENMESSER, THERMOMETER UND BAROMETER FUNKTIONIEREN

Die in dieser Uhr verwendete patentierte Druckausgleichstechnik erlaubt, zwischen barometrischen und höhenbedingten Druckänderungen zu unterscheiden. D.h. sie kann barometrischen Druck (örtliche Wetterbedingungen) deutlich von Höhendruckänderungen unterscheiden, dadurch ist die Anzeige genauer als bei durchschnittlichen Geräten (die oft ausgeschaltet werden müssen, um eine neue Vorhersage zu erhalten).

MULTI-SYSTEM EINRICHTUNG

Dieses Gerät kann bei einer Vielzahl von Aktivitäten verwendet werden. Es kann sowohl für Hobby- als auch Wettkampfsportler eine Reihe interessanter Informationen anzeigen und speichern. Diese Uhr beinhaltet folgende Modi:

CLOCK (Uhr), ALTIMETER (Höhenmesser), CARDIO (Herzfrequenz) (nur RS109/RP109), BIKE (Fahrrad)(nur RP109) und PC (Anschlussstation und CD-ROM sind optional für RA109 und RS109. Sie werden nicht mitgeliefert). Sie ist mit

einer Multi-System Einrichtung ausgerüstet, damit Sie Informationen nach Ihren Wüschen zusammenstellen können, wie Höhe und Zeit, Höhe und Herzfrequenz oder Fahrradgeschwindigkeit und Höhe, etc. Sie können weiterhin die Stoppuhr oder den Timer (Countdown) zusammen mit anderen Funktionen verwenden. Beides wird im Hintergrund weiterlaufen, während Sie andere Funktionen der Uhr verwenden.

Die Herzfrequenzüberwachung und der Höhenmesser der OUTBREAKER Uhr können nach Ihren Wünschen angepasst werden. Maximale und minimale Herzfrequenzgrenzen können für eine Übung eingestellt werden; der Höhenmesser kann so eingestellt werden, dass er obere und untere Höhengrenze erkennt. In beiden Fällen zeigt ein kurzer Piepton an, dass eine Grenze überschritten wurde. Die Uhr ist außerdem mit Uhr, Kalender und Druckmesser ausgestattet, die entsprechend des örtlichen Datums und der Position eingestellt werden müssen.

TOUR MODUS

Diese Uhr ist mit einem TOUR Modus ausgestattet, in dem Sie Daten einer Tour oder einer Übung aufzeichnen können, um sie dann auf einem PC zum Speichern oder Betrachten herunterzuladen. Diese Uhr kann 99 verschiedene Touren, Strecken und Übungen speichern.

NOTE Die Anschlussstation und CD -ROM sind nötig (optional für RA109 und RS109, aber nicht mitgeliefert), um Daten des TOUR Modus herunterzuladen.

PC SOFTWARE KIT (NUR RP109)

Eine Anschlussstation zusammen mit einer Installations-CD-ROM wird mit der Uhr verwendet, um eine Verbindung zu einem Computer herzustellen. Sie können die Software auch verwenden, um einige Einstellungen der Uhr zu ändern.

NOTE Das RZ910 PC Kit kann einzeln für RA109 und RS109 erworben werden.

ERSTE SCHRITTE

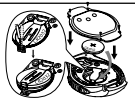
UHR EINSCHALTEN
(NUR BEI DER ERSTEN VERWENDUNG)
Halten Sie die Mode-Taste für mindestens 2 Sekunden gedrückt, um die LCD - Anzeige zu aktivieren.

BATTERIEN

Alle Batterien werden mitgeliefert und sind bereits eingesetzt. (Siehe Technische Daten für Batteriesorten ➔ 31).

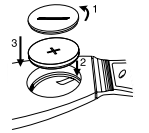
NOTE Um zu verhindern, dass Ihre Uhr dauerhaft beschädigt wird, empfehlen wir Ihnen dringend, zu einem örtlichen Uhrenhändler oder Juwelier zu gehen, um die Batterien zu wechseln.

Pour insérer de nouvelles piles dans la montre :

Abbildung	Anleitung
	1. Entfernen Sie das Armband und den Schraubzapfen.
	2. Entfernen Sie die hintere Abdeckung mit einem kleinen Philips Schraubendreher.
	3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass die Polarität übereinstimmt. Verwenden Sie immer die richtige Batteriesorte. Warnung: Falsche Polarität kann das Gerät beschädigen.
	4. Bringen Sie Abdeckung, Schrauben, Schraubzapfen und Armband wieder an (Stellen Sie sicher, dass Sie den O-Ring wieder richtig montieren).
	5. Überprüfen Sie, ob die Ersatzbatterien richtig eingesetzt sind, indem Sie prüfen, ob ein Tastenton (Piep) vorhanden ist.

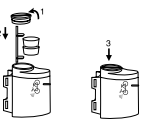
Neue Batterien in den Brustgurt (nur RS109 und RP109) und die Fahrradhalterung einsetzen:

NOTE Der Brustgurt sendet bei schwacher Batterie kein Signal mehr. Eine schlechte Übertragung vom Brustgurt kann auch schlechten Hautkontakt, umgebungsbedingte Interferenzen oder zu großen Abstand zur Empfängeruhr als Ursache haben.

Abbildung	Anleitung
	1. Setzen Sie eine Münze in den Schlitz. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.
	2. Setzen Sie die Batterie ein, so dass die Polarität übereinstimmt.
	3. Montieren Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie fest anziehen.

Neue Batterien in die Fahrradsensoren einsetzen (nur RP109):

NOTE Wenn die Batterien schwach sind, senden die Sensoren kein Signal mehr.

Abbildung	Anleitung
	1. Setzen Sie eine Münze in den Schlitz. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.
	2. Entfernen Sie den Batteriehalter. Entfernen Sie die Batterie und setzen Sie eine Neue ein.
	3. Montieren Sie den Batteriehalter und die Abdeckung. Ziehen Sie sie fest an.

NOTE Tauschen Sie die Batterien aus, wenn die HI - GLO Hintergrundbeleuchtung schwach wird, nicht mehr funktioniert oder wenn Sie das Batteriesymbol sehen. Die Uhr zeigt Cxxx oder Sxxx, sobald die Batterie des Trittfrequenz- oder Gesch windigkeitssensors schwach ist.

NOTE Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus – es ist gefährlich alte und neue Batterien zu mischen.

NOTE Gebrauchte Batterien können die Umwelt schädigen und sollten nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt werden. Setzen Sie sich mit Ihrer örtlichen Entsorgungsbehörde in Verbindung, um zu erfahren, wie gebrauchte Batterien entsorgt werden müssen. Schützen Sie die Umwelt, indem Sie verbrauchte Batterien zu autorisierten Entsorgungsstellen bringen.

ZWISCHEN MODI UMSCHALTEN

Betätigen Sie die MODE-Taste, um zwischen folgenden Modi umzuschalten: CLOCK (Uhr), ALTI-BARO (Höhe-Barometer), CARDIO (Herz)(nur RS109/RP109), BIKE (Rad) (nur RP109) und PC. Ein Balken erscheint in der Nähe des entsprechenden Modus (im äußeren Ring der LCD Anzeige), wenn er ausgewählt ist.

ZWISCHEN MODUS-OPTIONEN UMSCHALTEN

Betätigen Sie **SELECT/+**, um zwischen den Optionen innerhalb eines Modus umzuschalten.

EINSTELLWERTE ÄNDERN

Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Betätigen Sie dann **ST/SP/-** oder **SELECT/+**, um den Wert zu ändern. Betätigen **FUNC/SET**, um zwischen den Optionen zu wechseln und um die Änderungen abschließend zu bestätigen.

VERWENDEN DER HI-GLO HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Betätigen Sie light/key, um die HI-GLO Hintergrundbeleuchtung für fünf Sekunden einzuschalten. Sobald das Licht an ist, betätigen Sie eine beliebige andere Taste, um das Licht weitere fünf Sekunden leuchten zu lassen.
Um Strom zu sparen, wird das Licht bei schwacher Batterie nicht funktionieren. In diesem Fall tauschen Sie die Batterie so schnell wie möglich aus.

TASTENSPERRE

Die Uhr hat eine Tastensperre, um zu verhindern, dass Tasten bei einer Betätigung aus Versehen gedrückt werden. Um Sie zu aktivieren, halten Sie die light/key Taste gedrückt, bis ein kleines Schlüsselsymbol in der rechten Ecke der Anzeige erscheint. Die Tasten sind jetzt gesperrt. Um sie wieder zu verwenden, halten Sie die light/key Taste wieder gedrückt, bis das Schlüsselsymbol verschwindet.

NOTE Der Alarm wird auch ertönen, wenn die Tastensperre aktiviert ist. Eine beliebige Taste beendet den Alarm.

PRODUKTHANDHABUNG

Diese Uhr wurde entwickelt, um den meisten Sportarten standzuhalten und wird mit einem starken Armband geliefert. Stellen Sie beim Radfahren (nur RP 109) sicher, dass die Uhr sicher in der Fahrradhalterung befestigt ist und dass die ganze Fahrradausrüstung sorgfältig und sicher verbunden ist. Siehe Abschnitt BIKE (Rad) Modus (→ ✓) für eine Anleitung.

CLOCK (UHR) MODUS

Im CLOCK (Uhr) Modus können Zeit, Datum (inklusive Wochentag) und Zeitalarm eingestellt werden. Befolgen Sie die unten aufgeführten Anweisungen, um Zeit, Datum, Zeitzone,

metrische oder imperiale Standards, Alarmzeit, Stoppuhr und Timer einzustellen und zu aktivieren.

UHR UND MASSEINHEITEN EINSTELLEN:

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie **MODE**, um den CLOCK (Uhr) Modus anzuzeigen.
	2. Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt. "24h" wird in der Anzeige blinken.
	3. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um zwischen 24- und 12-Stundenanzeige umzuschalten.
	4. Betätigen Sie **FUNC/SET** erneut. Die Stunden blinken. Betätigen Sie **SELECT/+** zum Erhöhen oder **ST/SP/-** zum Verringern des Wertes. **Tipp:** Halten Sie eine Taste gedrückt, um die Werte schneller zu ändern.
	5. Wiederholen Sie die Schritte 3 – 4, um die restlichen Einstellungen in dieser Reihenfolge zu ändern: Minuten, Jahr, Monat/Tag oder Tag/Monat Anzeige, Monat, Tag, Zeitzone(+/- 23 Stunden), Temperatur Anzeige(˚C / ˚F), Maßeinheit (Fuß / Meter) und barometrische Druckeinheit (inHg oder hPa).

NOTE Im TOUR Modus können Sie diese Werte nicht ändern. Falls Sie es versuchen, wird TRIP in der Anzeige erscheinen. Siehe Abschnitt TOUR Modus (➔16).

ALARM EINSTELLEN

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie MODE, um den CLOCK (Uhr) Modus anzuzeigen.
	2. Betätigen Sie SELECT/+ 3-mal, um zum Alarmeinstellbild zu gelangen.
	3. Betätigen Sie ST/SP/- zum Ein-/Ausschalten des Alarms. Ein kleines Glockensymbol erscheint in der linken Seite, wenn der Alarm eingeschaltet ist.
	4. Drücken und halten Sie FUNC/SET für zwei Sekunden, um Stunde und Minute der gewünschten Alarmzeit einzustellen. Verwenden Sie die SELECT/+ oder ST/SP/- Tasten, um den Wert zu ändern (Der Alarm wird automatisch eingeschaltet, wenn die Alarmzeit eingestellt wurde.).

STOPPUHR

Die Stoppuhr funktioniert im CLOCK (Uhr) ALTI-BARO (Höhe-Barometer), CARDIO (Herz) und BIKE (Rad) Modus. Betätigen Sie **SELECT/+** in diesen Modi, um die Stoppuhr anzuzeigen. Dann,

- betätigen Sie **ST/SP/-** zum Starten, Pausieren und Stoppen der Stoppuhr.
- Wenn die Stoppuhr gestoppt ist, halten Sie die Taste **FUNC/SET** zum Zurückstellen gedrückt.

NOTE Sie können in andere Modi wechseln, während die Stoppuhr im Hintergrund läuft.

TIMER

Der Timer funktioniert im CLOCK (Uhr), ALTI-BARO (Höhe-Barometer), CARDIO (Herz) und BIKE (Rad) Modus. Betätigen Sie **SELECT/+** in diesen Modi, um die Stoppuhr anzuzeigen. Halten Sie **FUNC/SET** für zwei Sekunden gedrückt, um die Stoppuhr zurückzustellen, dann:

- Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt. Die Anzeige wird zu TMR wechseln.
- Betätigen Sie **ST/SP/-** zu **SELECT/+**, um den Wert zu ändern.
- Betätigen Sie **FUNC/SET**, um zwischen den Werten zu wechseln und die Änderung zu bestätigen.
- Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Timer zu starten und zu stoppen.
- Wenn der Timer gestoppt ist, halten Sie FUNC/SET zum Zurückstellen gedrückt.

NOTE Sie können in andere Modi wechseln, während der Timer im Hintergrund läuft.

NOTE Um zum STW Modus zurückzukehren, müssen alle Timer Werte auf 0 zurückgestellt werden. Der Timer wechselt automatisch zum STW Modus, wenn er 0 erreicht.

TEMPERATUR ANZEIGE

Die Temperatur kann im CLOCK (Uhr), ALTI-BARO (Höhe-Barometer), CARDIO (Herz) und BIKE (Rad) Modus angezeigt werden. Betätigen Sie **SELECT/+** in diesen Modi, um die Temperatur anzuzeigen. Die Temperatur wird entweder in Celsius oder Fahrenheit angezeigt, je nach Maßeinheit, die Sie beim Einstellen der Uhr gewählt haben (siehe CLOCK (Uhr) Modus).

NOTE Ihre Handgelenkstemperatur wird die Anzeige besonders während des Trainings beeinflussen. Nehmen Sie die Uhr ab und warten Sie 15 Minuten, um eine genaue Anzeige zu erhalten.

ALTI-BARO (HÖHE-BAROMETER) MODUS

Die OUTBREAKER Sportuhr beinhaltet ein Barometer, welches zwischen Druckänderungen durch Wetterbedingung oder Höhenänderungen unterscheidet. Diese Technologie verringert die Abweichung in den Messungen, wodurch der Höhenmesser genauer als die meisten durchschnittlichen Höhenmesser arbeitet.

Die Uhr kann folgende Werte speichern und wieder aufrufen:

- Aktuelle Höhe (wird alle 2 Sekunden aktualisiert)
- Maximale / minimale Höhe, die während der Fahrt erreicht wurde

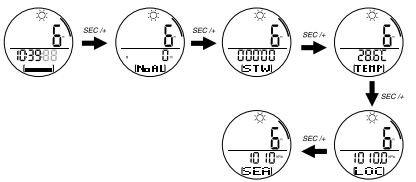
- Gesamte maximale / minimale Höhe, die während der Fahrt erreicht wurde.
- Maximaler / minimaler Höhenalarm (beim Überschreiten ertönt ein Alarm)
- Maximale Aufstiegs-, maximale Abstiegsgeschwindigkeit
- Aktuelle vertikale Geschwindigkeit
- Tempo der Höhenänderung

Die Höhe wird auf zwei Arten angezeigt, als numerischer Wert, der Ihre aktuelle Höhe anzeigt und als Balkendiagramm, das die Höhenänderungen anzeigt. Beide Werte ändern sich, wenn Sie sich bewegen.

NOTE Im ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus wird die aktuelle Höhe immer in einer größeren Schrift dargestellt, außer wenn Sie den Meeresspiegeldruck einstellen.

ZUGRIFF AUF DIE HÖHENMESSEROPTIONEN

Betätigen Sie **MODE**, um in den ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus zu gelangen. Betätigen Sie dann **SELECT/+**, um sich durch die Optionen zu bewegen.



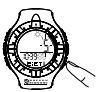
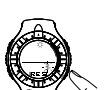
AKTUELLE HÖHE UND AUFLÖSUNG EINSTELLEN

Wenn Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden, ist es wichtig, dass Sie die aktuelle Höhe und den örtlichen Druck auf Meeresspiegelhöhe eingeben, damit Ihre Höhenänderungen genau gemessen werden können.

Sie können Ihre aktuelle Höhe herausfinden, indem Sie Ihre Position mit einer topographischen Karte vergleichen. Geben Sie diesen Wert in die Uhr ein.

NOTE Sie müssen die Höhe zurücksetzen, wenn Sie sich in einer Druckkammer befunden haben (z.B. Flugzeug).

Für eine Anleitung, wie der Meeresspiegeldruck eingestellt wird, lesen Sie bitte den nächsten Abschnitt.

Abbildung	Anleitung
	1. Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt, während Sie im ALT Modus sind.
	2. Verwenden Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um den Wert zu ändern. Der Wert wird sich in Schritten ändern, deren Größe von der eingestellten Auflösung (nächster Schritt) und der Maßeinheit, die beim Einstellen der Uhr gewählt wurde, abhängt. (➔10).
	3. Betätigen Sie **FUNC/SET**, um zum Bild zum Einstellen der Auflösung zu gelangen, betätigen Sie dann **ST/SP/-**, um den Wert zu ändern. Die Auflösung ist die Schrittweite, in der sich die Höhenanzeige ändert. 3 / 10 Fuß oder 1 / 3 Meter.
	4. Betätigen Sie **FUNC/SET**, um den Einstellmodus zu verlassen.

Tipp: Sie können die aktuelle Höhe und Alarmgrenzen auch mit Hilfe der PC Software einstellen (siehe PC Abschnitt) (nur RP109).

NOTE Die Meeresspiegeldruckanzeige wird sich ändern, wenn die Höhe angepasst wird.

MEERESSPIEGELDRUCK EINSTELLEN

Der Meeresspiegeldruck kann sich mit Ihrer Position ändern. Um eine genaue Höhenmessung zu erreichen, stellen Sie den Meeresspiegeldruck vor jeder Fahrt ein. Schauen Sie in die Zeitung, lokale Nachrichtenstation, Wegmarkierung oder Wettervorhersage für örtliche Messungen. Wählen Sie immer die Messung, die am nächsten zu Ihrer Position ist.

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie wiederholt **SELECT/+**, während Sie im ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus sind, bis das SEA
	2. Halten Sie **FUNC/SET** für zwei Sekunden gedrückt. Verwenden Sie dann **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um den Wert zu ändern. Der Wert wird sich in Schritten von 1 hPa oder .03 inHg ändern, je nach Maßeinheit, die im CLOCK (Uhr) Modus gewählt wurde (siehe CLOCK (Uhr) Modus).
	3. Betätigen Sie **FUNC/SET** zum Beenden erneut.

NOTE Die Höhenanzeige ändert sich, wenn der Meeresspiegeldruck geändert wurde.

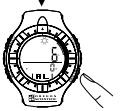
ANZEIGE DES MEERESSPIEGELDRUCKES

Um ein grafisches Bild des Meeresspiegeldruckes zu sehen (für die letzten 14 Stunden), betätigen Sie **FUNC/SET**, wenn das SEA Bild im ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus angezeigt wird. Betätigen Sie die Taste erneut, um zur normalen Anzeige zurückzukehren.

HÖHENALARM EINSTELLEN

Die Uhr kann so eingestellt werden, dass Sie sich eine Höhengrenze merkt (entweder nach oben oder unten, aber nicht beides gleichzeitig). Wenn der Alarm eingeschaltet ist, ertönt eine Reihe von Pieptönen (in 5 Sekunden Intervallen) und der Modusbalken blinkt, sobald Sie die Grenze überschreiten. Zum Beenden des Alarms betätigen Sie eine Taste.

Einstellen der Alarmgrenzen und Ein-/Ausschalten des Alarms.

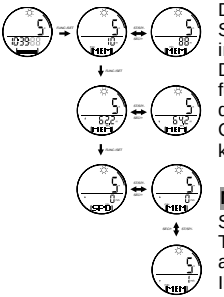
Abbildung	Anleitung
	1. 1. Betätigen Sie **SELECT/+**, bis Sie das Alarm Bild erreichen. (In der Anzeige erscheint unten 'AL' oder 'NoAL')
	2. Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt.
	3. Sie können den Pfeil unten in der Anzeige auf eine obere oder untere Grenze einstellen (aber nicht beides). Um die Richtung zu wechseln, betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**.
	4. Betätigen Sie **FUNC/SET** erneut, anschließend **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um die Höhengrenze zu ändern. (Der Alarm wird nach dem Ändern der Grenzen automatisch aktiviert.)
	5. Betätigen Sie alternativ **ST/SP/-**, wenn Sie einen voreingestellten Höhenalarm verwenden wollen. (Aktiviert[AL] oder deaktiviert[NoAL]).

HÖHENDATEN AUFRUFEN

Mit der OUTBREAKER Sportuhr können Sie folgende Informationen während Ihres Trainings aufzeichnen.

- Max / min erreichte Höhe – zeigt den höchsten oder tiefsten Punkt an, den Sie bisher in Verbindung mit Ihrer dauerhaften Höheneinstellung in der Uhr erreicht haben.
- Max / min kumulierte Höhe – zeigt die gesamten Höhe, die Sie auf- oder abgestiegen sind; d.h. jeder Aufstieg und jeder Abstieg wird zusammengezählt, um eine Gesamtsumme zu erhalten.
- Vertikale Geschwindigkeit – wie schnell Sie im Moment steigen.
- Maximale Steiggeschwindigkeit – größte Aufstiegsgeschwindigkeit
- Maximale Sinkgeschwindigkeit – größte Abstiegsgeschwindigkeit

Die folgende Abbildung zeigt diese Punkte:



Diese Anzeigen werden in einer Schleife wiederholt, wenn die Uhr in den ALT Modus zurückkehrt. Die Information jedes Bildes wird für 30 Sekunden angezeigt (außer der ALT/SPD vertikale Geschwindigkeitsanzeige, die keine Zeitabschaltung hat).

NOTE Das Löschen des Speichers erlaubt bei einer neuen Tour von vorne zu beginnen, wobei allerdings alle Informationen, über Ihre aktuelle Tour verloren gehen.

ZWISCHEN DEN ANZEIGEOPTIONEN UMSCHALTEN

Betätigen Sie **FUNC/SET**, während Sie im ALT/TIME Modus sind, um zwischen den Anzeigeoptionen umzuschalten: Max / min Höhe, gesamte auf-/abgestiegene Höhe und Geschwindigkeit. In der Geschwindigkeitsanzeige können Sie zwischen aktueller Geschwindigkeit (Aufstieg oder Abstieg), maximaler Aufstiegs- und maximaler Abstiegsgeschwindigkeit wählen.

Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um die Werte jeder Option zu sehen.

Um einen Wert aus dem Speicher zu löschen, halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt.

WETTERVORHERSAGE

Das eingebaute Barometer hilft bei der Vorhersage des Wetters für die nächsten 12-24 Stunden. Diese Messung basiert auf barometrischen Druckänderungen und hat eine effektive Reichweite von 30 bis 50 Kilometern. Die patentierte Druckausgleichstechnik in der OUTBREAKER Uhr erlaubt zwischen Druckänderungen durch Höhenänderung oder Wetteränderung zu unterscheiden. Um ungenaue Vorhersagen zu vermeiden, wird die Uhr Höhenanzeigen bevorzugen, wenn Sie gerade auf- oder absteigen. D.h. das Wettersymbol wird bei bedeutenden vertikalen Bewegungen verschwinden. Um eine genaue Vorhersage zu erhalten, bleiben Sie für ungefähr 5 Minuten auf der gleichen Höhe

Sie können das Symbol aus folgenden Gründen manuell einstellen:

- Die Zeit für eine Symboländerung der Vorhersage hängt von der Geschwindigkeit der barometrischen Änderung ab und kann in manchen Fällen länger (bis zu 24 Stunden) als erwünscht dauern.
- Das Einstellen des Symbols kann die Anpassung für die Wettervorhersage beschleunigen.
- Sie müssen das Symbol manuell einstellen, nachdem Sie in einer künstlichen Umgebung gewesen sind, wie z.B. Flugzeugkabine, die zu falschen Messungen führen kann.

Die Vorhersage wird oben in der Uhr mit einem dieser vier Symbole angezeigt:

Der aktuelle barometrische Druck (in hPA oder inHg, je nach Maßeinheit, die Sie im CLOCK (Uhr) Modus eingestellt haben) erscheint unten in der Anzeige.

Zum manuellen Einstellen des Wettersymbols, folgen Sie diesen Anweisungen:

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie **SELECT/+**, während Sie im ALTI-BARO (Höhe-Barometer) Modus sind, bis LOC unten in der Anzeige dargestellt wird.
	2. Halten Sie FUNC/SET für 2 Sekunden gedrückt.
	3. Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um das Symbol zu ändern.
	4. Betätigen Sie **FUNC/SET**, um Ihre Änderungen zu speichern.

NOTE Wenn die Uhr normal funktioniert, wird die Vorhersage alle 15 Minuten aktualisiert.

TOUR MODUS

Es gibt zwei Wege den Speicher der OUTBREAKER Sportuhr zu nutzen. Erstens, der Uhrencomputer wird die Information während Ihres Trainings nur für die Anzeige aufzeichnen. D.h. Sie können die Informationen während oder nach der Übung ansehen, aber es wird keinen Beleg geben, wenn Sie den Speicher für die nächste Übung löschen.

Um Informationen aufzuzeichnen und zu speichern (für bis zu 99 Touren, je nach Größe eines einzelnen Datensatzes – siehe unten), müssen Sie den TOUR Modus aktivieren und die Datensätze mit der PC-Software ansehen.

NOTE Die Informationen einer TOUR kann nur mit der PC-Software angesehen werden

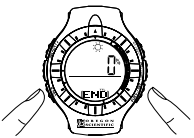
TOUR SPEICHER

Mit dem TOUR Modus können Sie die angezeigten Daten aufnehmen und speichern und anschließend auf den PC übertragen. Bis zu 99 Touren können mit der PC-Software aufgenommen und gespeichert werden. Abhängig von dem Modell, welches Sie erworben haben, den Informationen, die Sie aufzeichnen möchten und der Dauer der bereits aufgenommenen Touren (siehe unten), variiert der verfügbare Speicherplatz. Die durchschnittliche Echtzeit-Speicherkapazität (eine Aufnahme alle 5 Sekunden) bei Standardeinstellung (siehe Daten: TOUR Modus) und unter der Voraussetzung, dass keine TOURen bisher gespeichert wurden, ist folgende:

Modell	Gesamte verfügbare Aufnahmezeit
RA109	598 min (10 Stunden)
RS109	508 min (8.5 Stunden)
RP109	659 min (11 Stunden)

Die Uhr kann bis zu 99 Touren aufnehmen und speichern, vorausgesetzt es ist genug Speicher vorhanden. Die Standardeinstellung im TOUR Modus ist eine Messung alle 5 Sekunden. Sie können den Abstand zwischen den Messungen und damit die Speicherkapazität mit der PC-Software erhöhen.

TOUR MODUS AKTIVIEREN:



Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie folgende Schritte direkt am Beginn Ihrer Tour durch.

1. Betätigen Sie FUNC/SET und MODE gleichzeitig. Das TOUR END Bild wird angezeigt.
2. Halten Sie FUNC/SET für zwei Sekunden gedrückt. Die TOUR Nummer(T1, T2 etc.) wird unten in der Anzeige erscheinen. Sie nehmen jetzt Daten auf. Die Prozentanzeige(%) oben zeigt den verwendeten Speicher an.
3. Um TOUR zu beenden, drücken und halten Sie bitte FUNC/SET für zwei Sekunden. END erscheint unten auf der Anzeige und die Aufzeichnung der Tour Daten wird angehalten.
4. Um eine andere TOUR zu starten, drücken und halten Sie bitte FUNC/SET für zwei Sekunden. Die Kennzeichnung der neuen Tour (T3,etc.) erscheint unten auf der Anzeige. Die Daten werden wieder aufgezeichnet.
5. Betätigen Sie MODE, um zur CLOCK (Uhr) Anzeige zurückzukehren.

NOTE Der verwendete Uhrenspeicher wird in Prozent angegeben. Wir empfehlen, dass Sie die Informationen auf Ihren PC herunterladen und anschließend den TOUR Speicher löschen, wenn sich die Prozentzahl 100% nähert. Wenn der verwendete Speicher 100% erreicht, wird nicht weiter aufgenommen. Zukünftige Messungen gehen verloren.

AUFNAHMEMARKIERUNG IM TOUR MODUS

Die Markierungsfunktion wird verwendet, um eine bestimmte Position während einer TOUR zu markieren. Um eine Markierung zu setzen, halten Sie SELECT/+ gedrückt, wenn der TOUR Modus verwendet wird.

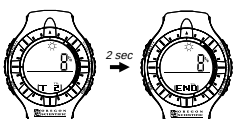
NOTE Die Markierung wird auf dem PC angezeigt, sobald die Daten von der Uhr heruntergeladen wurden.

TOUR MODUS PAUSIEREN

1. Wenn Sie sich nicht schon im TOUR Modus befinden, drücken Sie bitte gleichzeitig **FUNC/SET** und **MODE**. Die Tournummer wird angezeigt. Die Prozentzahl gibt den gesamten verwendeten Speicherplatz an.
2. Drücken Sie **FUNC/SET**. Unten auf der Anzeige erscheint REST.
3. Drücken Sie **ST/SP/-**, um die Pause ein- (Aufzeichnung wird unterbrochen) oder auszuschalten (Aufzeichnung läuft weiter).

TOUR MODUS DEAKTIVIEREN:

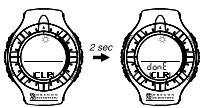
Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie diese Schritte direkt am Ende Ihrer Fahrt durch.



1. Betätigen Sie **FUNC/SET** und **MODE** gleichzeitig. Die TOUR Nummer wird angezeigt. Die Prozentangabe (%) oben zeigt den verwendeten Speicher an.
2. Halten Sie **FUNC/SET** für zwei Sekunden gedrückt. Dadurch wird der TOUR Aufnahmemodus beendet.
3. Betätigen Sie **MODE**, um zur CLOCK (Uhr) Anzeige zurückzukehren.

TOUR SPEICHER KOMPLETT LÖSCHEN

Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie diese Schritte durch, nachdem Sie die TOUR Informationen auf die PC-Software heruntergeladen haben.



Entweder:

1. Laden Sie die Information auf Ihren PC herunter (die TOUR wird automatisch gelöscht).

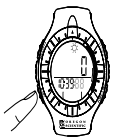
Oder:

1. Beenden Sie den TOUR Modus. Betätigen Sie die **FUNC/SET** Taste, wenn das END Bild angezeigt wird. CLR erscheint unten in der Anzeige.
2. Halten Sie **FUNC/SET** gedrückt, bis donE unten in der Anzeige erscheint.
3. Betätigen Sie **FUNC/SET** erneut, um 0% anzuzeigen und zu bestätigen, dass die Daten komplett gelöscht wurden.

4. Betätigen Sie **MODE**, um zur CLOCK (Uhr) Anzeige zurückzukehren.

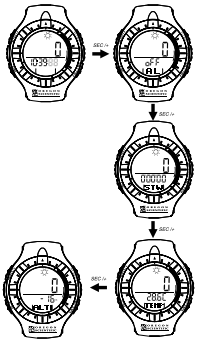
NOTE Die Maximal- und Minimalwerte für verschiedene Untermodi (z.B. max. Herzfrequenz, max. Höhe etc.) bleiben auch nach dem Löschen erhalten.

CARDIO (HERZFREQUENZ) MODUS (NUR RS109/RP109)



Die OUTBREAKER Uhr ist mit einem CARDIO (Herz) Modus und einem Herzfrequenz-Brustgurt ausgestattet, welche zusammen während des Trainings Ihre Herzfrequenz messen (zwischen 25-240 Schläge pro Minute). Sie können Ihre Herzfrequenz im ALTI-BARO (Höhe-Barometer), CARDIO (Herz) oder BIKE (Rad) Modus und bei den Funktionen Stoppuhr, Timer, Temperatur und Höhenmesser verfolgen.

Im CARDIO (Herz) Modus gibt es fünf Bilder inklusive des HEART RATE (Herzfrequenz) /CLOCK (Uhr)/HR Diagramm (Start) Bildes Diese sind:

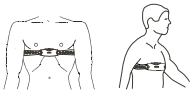


HEART RATE (Herzfrequenz) / CLOCK (Uhr)/HR Diagramm (Start) Bild, HEART RATE (Herzfrequenz) / HR Alarm Ein/Aus/ Bild, HEART RATE (Herzfrequenz) /STW (Stoppuhr) Bild, HEART RATE (Herzfrequenz) /TEMP (Temperatur) Bild und HEART RATE (Herzfrequenz) /ALTI (Höhenmesser) Bild. Betätigen Sie **SELECT/+**, um zwischen de Bildern zu wechseln.

TRAGEN DES BRUSTGURTES

Sie müssen den Brustgurt tragen, um die Herzfrequenz zu messen.

NOTE Die OUTBREAKER Uhr wurde speziell entwickelt, um mit dem Brustgurt zusammen zu arbeiten, mit dem sie verkauft wurde. Es wird nicht empfohlen, dass Sie einen anderen Brustgurt verwenden, da die Übertragung dann möglicherweise nicht funktioniert.

Abbildung	Anleitung
	1. Befeuchten Sie die leitenden Flächen an der Unterseite des Brustgurtes mit ein paar Wassertropfen oder einem leitendem Gel, um einen besseren sicheren Kontakt herzustellen. 2. Legen Sie den Gurt an; wickeln Sie ihn um den oberen Brustkorb, so dass der Herzfrequenzmonitor in der Mitte der Brust ist, gemütlich unter den Brustmuskeln verstaut. 3. Stellen Sie den Gurt so ein, dass Sie besten Tragekomfort und besten Hautkontakt haben.

Tipps: Die Übertragung vom Gurt hängt von gutem Hautkontakt und Nähe zur Empfängeruhr ab. Stellen Sie sicher, dass der Übertragungsteil des Gurtes direkt auf der Haut liegt und nicht durch Brusthaar blockiert wird. Für ein klares Signal darf der Abstand zur Empfängeruhr nicht zu groß (ca. 80 cm) sein. Schweiß oder Gel können das Signal verbessern. Denken Sie daran, dass das Signal nicht sofort verfügbar ist, warten Sie ein paar Sekunden, bis das Signal durchkommt.

NOTE Eine alte Batterie kann die Sende- und Übertragungsenergie einschränken. Ersetzen Sie die Batterie, wenn die Leistung immer schlechter wird.

Sobald Sie guten Kontakt mit dem Brustgurt haben, wird ♥ blinken. D.h. ein Signal wird gesendet, und Ihre Herzfrequenz wird bald anstatt der großen 0 erscheinen. Ihre Herzfrequenz wird als größere Schrift in allen Bildern diesen Modus dargestellt, kann aber auch unter der Linie als kleine Schrift im BIKE (Rad) Modus angezeigt werden. Wenn Sie den Brustgurt abnehmen oder wenn die Uhr zu weit entfernt ist, wird das Signal abbrechen.

NOTE Der CARDIO (Herz) Modus wird stoppen, wenn für mindestens 5 Minuten kein Signal empfangen wurde

NOTE Wenn Sie Ihre Herzfrequenz messen, halten Sie die Uhr von Quellen fern, die Signale senden, wie Fernseher, PCs und Automotoren, da dadurch die Messung gestört werden kann.

TRAINING ZONES

Die OUTBREAKER Uhr ist mit einer speziellen Trainingszonenfunktion ausgestattet, mit der Sie eine optimale Herzfrequenz für eine Übung (50-240 Schläge pro Minute) vorwählen können. Zum Beispiel ist die Anstrengung eines Spazierganges im Park anders als die beim Gewichtheben zur Bildung von Muskelmasse. Mit der Trainingszonenfunktion können Sie die obere und untere Herzfrequenzgrenze (Trainingszone) entsprechend Ihrem Training und Trainingsziel einstellen und überwachen.

Die Gleichung zur Berechnung der oberen und unteren Herzfrequenz ist wie folgt:

Geschlecht	Maximale Herzfrequenz (MHF)	Untergrenze	Obergrenze
Mann	220 – Alter = MHF	MHF x (Untere Trainingszone %)	MHF x (Obere Trainingszone %)
Frau	230 – Alter = MHF		

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen, können Sie die 5 Trainingszonen (siehe unten) mit der PC Software einstellen (verwenden Sie die Onlinehilfe). Mit der OUTBREAKER Uhr können Sie direkt die Ober- und Untergrenze für Trainingszone 5 einstellen. Sie können den Alarmton einstellen, der ertönt, wenn Sie die Grenzen der gewählten Trainingszone überschreiten.

Warnung: Die Herzfrequenzgrenzen für die Trainingszonen basieren auf dem Profil eines 20 Jahre alten Mannes. Wenn dieses Profil auf Sie nicht zutrifft, EMPFEHLEN wir DRINGEND, dass Sie die Grenzen für die Trainingszonen 1 – 4 mit der PC-Software einstellen oder die unten aufgeführten Schritte befolgen, um die Grenzen für die Trainingszone 5 einzustellen.

Die empfohlenen Trainingszonen sind wie folgt:

Zone	MHF Bereich (min – max %)	Beschreibung
1	50 – 60%	Mäßige Aktivität – Diese niedrig-intensive Zone ist gut beim Aufwärmen, Abkühlen und bei Übungen wie schnelles Gehen. Sie ist auch gut für Anfänger und für Personen, die das Herz-Kreislaufsystem stärken wollen.
2	60 – 70%	Gewichtsverwaltung – Bis zu 85% der Kalorien, die in dieser Zone verbrannt werden, sind Fettzellen. Mäßige Übungen, wie leichtes Joggen oder Schwimmen, sind gut für diese Zone.
3	70 – 80%	Aerobe Zone – Erhöht Stärke und Ausdauer. Es wird innerhalb der Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers gearbeitet. In dieser Zone kann über einen langen Zeitraum trainiert werden.
4	80 – 90%	Anerobe Zone – Erzeugt Geschwindigkeit und Kraft. Es wird auf oder oberhalb der Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers gearbeitet. Sie bildet Muskeln und es kann in dieser Zone nicht für lange Zeit trainiert werden.
5	90 – 100%	Rote Linie Zone – Diese Hochintensive Zone kann nur in kurzen Schüben oder Intervallen beibehalten werden, da die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem jenseits der Grenzen belastet werden.

NOTE Aktivitäten in großer Höhe können Ihre maximale Herzfrequenz erhöhen.

NOTE Sie können die Zoneneinstellung, durch Ändern der Werte mit dem PC (alle Zonen) oder durch manuelles Ändern der Zone 5, anpassen.

EINSTELLEN DER OBEREN UND UNTEREN HERZFREQUENZGRENZE FÜR TRAININGSZONE 5

1. Betätigen Sie **MODE**, um den CARDIO (Herzfrequenz) Modus aufzurufen.
2. Betätigen Sie **SELECT/+**, um die AL (Alarm) Einstellung zu ändern.
3. Halten Sie **FUNC/SET** für zwei Sekunden gedrückt. Die Zonennummer wird unten in der Anzeige blinken. Die obere Grenze wird in großer Schrift dargestellt, die untere Grenze ist darunter. (Sie können die Werte für die obere und untere Frequenzgrenze mit der PC Software einstellen. Andernfalls wird durch Betätigen von **ST/SP/-** der voreingestellte Alarm ein-/ausgeschaltet).
4. Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um zu Zone 5 umzuschalten.
5. Betätigen Sie **FUNC/SET** erneut, um das **SET** Bild anzuzeigen.
6. Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um die obere Herzfrequenzgrenze zu ändern.
7. Wiederholen Sie die Schritte 5 – 6, um die untere Herzfrequenzgrenze einzustellen.
8. Betätigen Sie **FUNC/SET** zum Beenden der Einstellung.

NOTE Sie können die Herzfrequenz zwischen (obere 26-240 bpm) und (untere 25-239 bpm) einstellen.massimi e minimi del

TRAININGSZONENALARM AKTIVIEREN

Einmal aktiviert, wird der Trainingszonenalarm immer ertönen, wenn Sie die obere oder untere Herzfrequenzgrenze der gewählten Zone überschreiten.

1. Betätigen Sie **SELECT/+** im CARDIO (Herz) Modus, um zum AL (Alarm) Bild zurückzukehren.
2. Halten Sie **FUNC/SET** für zwei Sekunden gedrückt.
3. Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um die gewünschte Trainingszone auszuwählen.
4. Betätigen Sie **FUNC/SET**.
5. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.

VERFOLGEN DER HERZFREQUENZ WÄHREND DES TRAININGS

Um die OUTBREAKER Uhr so einzustellen, dass sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwacht, führen Sie zuerst diese Schritte durch:

1. Legen Sie den Brustgurt an (siehe Abschnitt "Tragen des Brustgurtes").
2. Betätigen Sie **MODE**, um in den CARDIO (Herz) Modus zu gelangen. Überprüfen Sie, ob die Uhr Ihr Herzfrequenzsignal empfängt.

3. Wählen Sie eine Ihrer Trainingsaktivität angemessene Zone (siehe vorhergehender Abschnitt).

4. Aktivieren Sie die Stoppuhr oder den Timer im CARDIO (Herz) Modus (siehe Abschnitt "Stoppuhr / Timer").

5. Stellen Sie den TOUR Modus ein, wenn Sie ein Langzeitdiagramm Ihrer Herzfrequenz speichern möchten, welches mehrere Trainingssitzungen oder Aktivitäten umfasst (siehe Abschnitt **TOUR Modus**).

Sobald Sie diese Schritte durchgeführt haben, sind Sie bereit Ihr Training zu beginnen. Am Ende setzen Sie die Stoppuhr oder den Timer auf Null zurück und betätigen Sie **FUNC/SET**, wodurch folgende Messdaten in 5-Sekunden Intervallen angezeigt werden:

- Zeit und Datum in M1 oder M2˜.M99 (Die aktuellen Daten werden in M1 gespeichert, während vorhergehende Daten unter M2 bis M99 gespeichert werden).
- Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings und Gesamttrainingszeit
- Obere Trainingszonengrenze und Zeit oberhalb der Grenze
- Untere Trainingszonengrenze und Zeit unterhalb der Grenze
- Gesamttrainingszeit innerhalb der Herzfrequenzgrenzen

NOTE Wenn Sie mehr als einen Satz Trainingsaufzeichnungen haben, betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um zwischen den Sätzen zu wechseln.

BIKE (RAD) MODUS (NUR RP109)

Die OUTBREAKER Sportuhr wird komplett mit einem Fahrradcomputer (und Zubehör) geliefert, der folgende Informationen aufzeichnet und anzeigt:

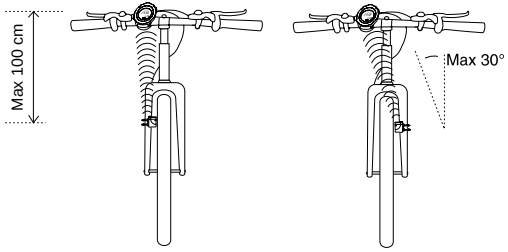
- Geschwindigkeit: 0 – 255 km/h oder 0 – 158 Meilen/Stunde (mph), je nach der gewählten Maßeinheit (siehe Abschnitt CLOCK (Uhr) Modus)
- Durchschnittsgeschwindigkeit (Max:255 km/h oder 158 mph)
- Höchstgeschwindigkeit (Max:255 km/h oder 158 mph)
- Trittfrequenz: 0 – 255 U/min (Pedalumdrehungen pro Minute)
- Zurückgelegter Weg (Max:999.9 km oder 620m)
- Zurückgelegter Gesamtweg (Max:99,999.9 km oder 62.000m)
- Gesamt Radfahrzeit

Der BIKE (Rad) Modus verwendet eine bahnbrechende Technologie, die zwei schnurlose Sensoren statt einem verwendet. Die hohe Frequenz jedes Sensors (868 MHz) schließt mögliche Störungen zwischen dem Trittfrequenz- und dem Signalsensor aus. Das sichert genaue Leistungsmessungen.

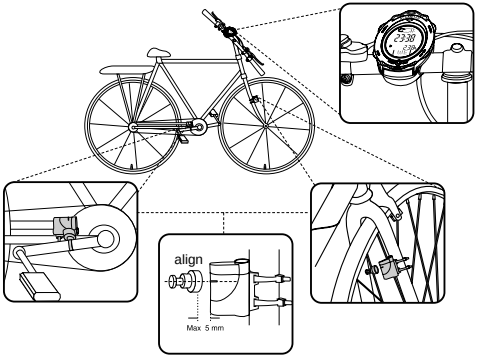
EINSTELLEN DES BIKE (RAD) MODUS

Um den BIKE (Rad) Modus einzustellen, müssen Sie zunächst diese beiden Dinge durchführen:

1. Bringen Sie die Messausrüstung an Ihrem Fahrrad an: Geschwindigkeitssensor (Vorderrad), Trittfrequenzsensor (Pedal), zwei Magnete (Vorderrad und Pedal) und Fahrradhalterung (Lenker). (siehe nächster Abschnitt)
2. Geben Sie Ihren Radumfang an. Siehe unten für eine Anleitung.



SCHRITT 1: BEFESTIGEN DER AUSRÜSTUNG AM FAHRRAD



Befestigen der Ausrüstung:

1. Befestigen Sie die Fahrradhalterung mit dem Gummigriff, Mutter und Schraube am rechten oder linken Lenker. Ziehen Sie die Mutter an, bis die Fahrradhalterung fest am Platz ist. Verwenden Sie den Gummigriff für einen besseren Halt.
2. Befestigen Sie den Trittfrequenzsensor an einem festen Punkt direkt hinter dem Pedal. Verwenden Sie den Gummigriff für einen besseren Kontakt. Der Abstand zwischen Sensor und Fahrradhalterung darf 100 cm nicht überschreiten. Der vertikale Winkel sollte kleiner als 30˚ sein.
3. Befestigen Sie den Trittfrequenzmagneten so am Pedal, dass er direkt mit dem Sensor ausgerichtet ist. Der Abstand darf 5 mm nicht überschreiten.

4. Befestigen Sie den Geschwindigkeitssensor an einer Seite der Vordergabel. Verwenden Sie den Gummigriff für einen besseren Kontakt. Der Abstand zwischen Sensor und Fahrradhalterung darf 100 cm nicht überschreiten. Der vertikale Winkel sollte kleiner als 30˚sein.
5. Befestigen Sie den Geschwindigkeitsmagneten an einer Speiche des Vorderrades, so dass er weniger als 5 mm vom Sensor entfernt ist.
6. Überprüfen Sie die Einstellung und korrigieren Sie sie gegebenenfalls. Schneiden Sie anschließend die überstehenden Enden der Klammern ab.
7. Setzen Sie die Uhr in die Fahrradhalterung.
8. Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE Modus zu wechseln.
9. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Signalempfang zu aktivieren. Auf der Anzeige erscheint „—„.Sobald erfolgreich ein Signal empfangen wurde, erscheint.
10. Fahren Sie mit dem Rad eine kurze Strecke. Überprüfen Sie, ob alle Signale erfolgreich zur Uhr gesendet werden.
11. Sie können jetzt eine Tour beginnen.

NOTE Die Uhr kann mit einem oder beiden Sensoren arbeiten.

SCHRITT 2: RADUMFANG EINGEBEN

Sie müssen den Radumfang in die Uhr eingeben, damit sie Geschwindigkeit und Weg genau berechnen kann. Wenn Sie den Radumfang nicht wissen, überprüfen Sie die Herstellerangaben oder markieren Sie das Rad an der Stelle, an der es den Boden berührt. Drehen Sie das Rad dann eine volle Umdrehung und messen Sie den Abstand zwischen den beiden Markierungen.

NOTE Die meisten Räder sind mit den Spezifikationen beschriftet.

Eingeben dieser Information in die Uhr:

1. Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE (Rad) Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt.
3. Betätigen Sie **SELECT/+** oder **ST/SP/-**, um den Umfang zu ändern (cm oder Zoll, je nach der im CLOCK (Uhr) Modus gewählten Maßeinheit).
4. Betätigen Sie **FUNC/SET**, um Ihre Änderungen zu speichern.

NOTE Für diesen Vorgang können Sie auch die PC-Software verwenden (siehe Abschnitt PC).

ZUGRIFF AUF DIE BIKE (RAD) MODUS OPTIONEN

Betätigen Sie MODE, um den BIKE (Rad) Modus aufzurufen. Betätigen Sie dann **SELECT/+**, um zwischen den folgenden Optionen zu wechseln: Geschwindigkeit, Stoppuhr/Timer, Temperatur, Höhe und Herzfrequenz.

Für eine Beschreibung, wie Sie Stoppuhr oder Timer im BIKE (Rad) Modus verwenden können, sehen Sie bitte Seite 9-10.

GESCHWINDIGKEITS- UND TRITTFREQUENZINFORMATION ANZEIGEN

Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE (Rad) Modus zu wechseln. In der Geschwindigkeitsanzeige können Sie aktuelle Geschwindigkeit (Standard Anzeige) und die folgenden Speichermesswerte anzeigen lassen: Gesamtradfahrzeit, gesamte zurückgelegte Strecke, gesamte TOUR Strecke (nur TOUR Modus, siehe Abschnitt TOUR), Durchschnittsgeschwindigkeit, Höchstgeschwindigkeit und Trittfrequenz (Pedalumdrehungen pro Minute). Betätigen Sie **FUNC/SET**, um zwischen den Werten umzuschalten.

Um einen bestimmten Wert aus dem Speicher zu löschen, halten Sie **FUNC/SET** für 2 Sekunden gedrückt.

PC KIT (NUR RP109)

Die RP109 Oregon Scientific OUTBREAKER Sportuhr ist mit einem PC Kit ausgestattet, dass eine PC Anschlussstation und eine CD-ROM zum Herunterladen von Daten auf einen PC enthält. Eine vollständige Anleitung der Software wird durch die Online-Hilfe zur Verfügung gestellt und kann angesehen werden, wenn die CD-ROM installiert wurde.

NOTE Das PC Kit für die RA109/RS109 Serie OUTBREAKER Uhr wird separat verkauft. Besuchen Sie Ihren Händler oder unsere Website (www.oregonscientific.com) für mehr Informationen über das RZ910PC Kit.

Das PC Kit ermöglicht das Speichern und Aufrufen der meisten Informationen, die Sie mit der OUTBREAKER Uhr gesammelt haben. Dadurch können Sie den Speicher der Uhr löschen, um mehr Informationen aufzeichnen zu können. Sie behalten dann trotzdem alle für Sie wichtigen Trainingsaufzeichnungen. Z.B. können Sie mit dem PC Kit definieren, welche Informationen Sie im TOUR Modus aufzeichnen möchten: Da Sie einschränken können, was Sie aufzeichnen, können Sie längere Datensätze speichern. Das ist nützlich, wenn Sie z. B. Ihre Leistung während einer 2-Tage Wanderung überwachen wollen, bei der nur Herzfrequenz und Höhe wichtig sind oder ein Tag Radfahren, wo nur Geschwindigkeit und Entfernung für Sie wichtig sind. Eine genaue Information über die Speicherkapazität der Uhr wird im Abschnitt VERWENDEN DES TOUR MODUS gegeben. Sie können das PC Kit auch verwenden, um Einstellwerte der Uhr mit dem PC einzugeben. Eine Optionsübersicht finden Sie am Ende dieses Abschnittes.

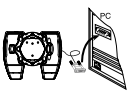
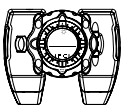
NOTE Die Hardware/Software Anforderungen des PC Kits sind auf der Rückseite der Anleitung aufgeführt.

PC MODUS

EINSTELLUNGEN DES PC MODUS

Um die Funktionen des PC Modus zu verwenden, benötigen Sie das PC Kit (besteht aus PC Anschlussstation, Verbindungskabel und der Installations- CD-ROM) und einen PC oder Laptop.

NOTE Alle drei Modelle (RA/RP/RS 109) unterstützen den PC Modus. Allerdings wird das PC Kit für RA109 und RS109 separat verkauft.

Abbildung	Anleitung
	1. Verbinden Sie die Anschlussstation mit Ihrem Computer. Schalten Sie den Computer vor dem Verbinden aus.
	2. Installieren Sie die Software von der CD-ROM (nur bei der ersten Verwendung). Der Vorgang läuft automatisch an und erfordert nur die Antworten auf ein paar selbsterklärende Fragen. Wenn die Software installiert ist, wird ein Oregon Scientific Symbol auf Ihrem Desktop platziert.
	3. Setzen Sie die Uhr in die Anschlussstation. Überprüfen Sie, ob sich die Kontakte an Uhr und Station berühren. Die Uhr sollte automatisch in den PC Modus wechseln. **NOTE** Die Trittfrequenz-, Geschwindigkeits- und Herzfrequenzfunktionen werden im PC Modus vorübergehend deaktiviert.

VERWENDEN DER SOFTWARE

Doppelklicken Sie auf das Oregon Scientific Symbol. Sobald das Programm gestartet ist, klicken Sie auf **Help** (Hilfe) für Informationen über eine benötigte Funktion.

PC MODUS OPTIONEN

Mit der CD-ROM Software können Sie folgende Vorgänge durchführen.

Zugriff/Aufruf von Informationen auf dem PC	Uhreinstellungen mit dem PC ändern
• Alle im TOUR Modus aufgenommenen Informationen, inklusive Temperatur, Höhe, Herzfrequenz, Radgeschwindigkeit, Trittfrequenz, Tour Strecke etc. [Vorausgesetzt, dass dies unter "Daten sollen gesichert werden" im Konfigurationsmenü ausgewählt wurde (siehe Software Hilfemenü)]. • Sicherung/Import und Export von Daten • Anwenderdaten definieren • Grafische Diagramme anzeigen und Tabellen drucken • Übersichtsdaten über eine definierte Dauer ausgeben	• Datum und Zeit (Abgleich mit PC Zeit oder manuelle Einstellung) • Zeit und Ereignisalarm (3 Ereignisalarme, 1 täglicher Alarm und Wahl der Alarmdauer) • Aktueller Druck auf Meeresspiegelhöhe • Höhengrenzen • Wettersymbol • Obere und untere Herzfrequenzgrenze für Trainingszonen 1 – 5. • Radumfang/-durchmesser • TOUR Modus Aufnahme und Übertragungsoptionen • Wahl des Seriellen Portes (Com 1 bis Com 4) • Aufnahmerate (1 Sekunde und mehr) • Maßeinheitseinstellung (Metrisch oder Imperial)

NOTE Zum Übertragen der gewählten Einstellungen und Voreinstellungen zur Uhr, wählen Sie Transfer configuration (Übertragungskonfiguration) im communication (Kommunikation) Untermenü (PC-Software) aus.

DOWNLOADING DATATERLADEN

Befolgen Sie diesen Vorgang zum Herunterladen der Daten

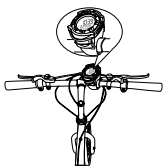
1. Nach dem Installieren der CD-ROM, klicken Sie auf das OUTBREAKER Symbol auf dem PC.
2. Wählen Sie im Hauptmenü "communication" (Kommunikation) aus.
3. Verbinden Sie die Anschlussstation mit Ihrem PC.
4. Betätigen Sie Mode, bis Sie den PC Modus erreichen.
5. Setzen Sie die OUTBREAKER Uhr in die Anschlussstation. Überprüfen Sie, ob sich die Kontakte sicher berühren.
6. Schließen Sie die Abdeckung sanft und wählen Sie "connect" (Verbinden) im "communication" (Kommunikation) Untermenü aus.
7. Auf der Uhr erscheint eine Pfeilmarkierung und auf dem PC erscheint "Download in progress" (Übertragung läuft).
8. Wählen Sie "Read Trip Data" (Tripdaten lesen) im "communication" („Kommunikation) Untermenü. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen.
9. Wählen Sie "Format", um die Datenanordnung zu ändern.
10. Die Übertragung ist jetzt komplett. Wählen Sie den gewünschten grafischen Bericht.

EFFEKTIVE VERWENDUNG UND REICHWEITE

Die Uhr und der Herzfrequenzbrustgurt haben eine maximale Übertragungsreichweite von ungefähr 76 cm. Wenn das Signal schwach ist, führen Sie folgende Schritte durch:schwach ist, führen Sie folgende Schritte durch:

- Verkleinern Sie den Abstand zwischen Brustgurt und Uhr.
- Stellen Sie den Brustgurt neu ein.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wenn sie schwach oder verbraucht sind, tauschen Sie die Batterien sofort aus.

Sie können die Empfängeruhr am Handgelenk tragen oder binden Sie sie wie folgt an ein Fahrrad/Übungsgerät:



WASSER UND AUßENAKTIVITÄTEN

Die Uhr ist bis zu 50 Metern wasserdicht. Der Brustgurt und das weitere Zubehör (Fahrradhalterung/Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor) bis spritzwassergeschützt bis zu 10 Metern, aber sollten nicht bei Unterwasseraktivitäten verwendet werden, da die Herzfrequenzübertragung unter Wasser nicht funktioniert. Schauen Sie in die untenstehende Tabelle für Richtlinien.guidelines.TROUBLESHOOTING GUIDE

	REGENSPRITZER USW	DUSCHE (NUR WARMES, KÜHLES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN/ SEICHTES WASSER	SEICHTES TAUCHEN/ SURFEN/ WASSERSPORT	SCHNORCHELN/ TIEFWASSER-TAUCHEN
30m / 100ft	OK	OK	NO	NO	NO
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
100m / 325ft	OK	OK	OK	OK	NO

Wenn Sie die Uhr bei Außensport-Aktivitäten verwenden, beachten Sie folgende Richtlinien:

- Betätigen Sie keine Taste unter Wasser oder mit nassen Fingern.
- Nach der Verwendung mit Wasser und milder Seife abspülen.
- Die Uhr nicht in heißem Wasser verwenden.

Tipps, um Ihre Uhr fit zu halten: Halten Sie Ihre Uhr wasserfest! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfüm, Alkohol, Haarspray etc.). Nach der Verwendung abspülen und möglichst keiner Hitze aussetzen. Lassen Sie die Uhr einmal im Jahr von einem anerkannten Wartungszentrum warten.

SICHERHEITS- UND PFLEGEANWEISUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie diese Sicherheitshinweise, wenn Sie das Gerät verwenden.

- Sehen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie sich bewegen oder Sport betreiben. Dies kann zu Zusammenstößen führen, die Verletzungen hervorrufen.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremem Kräften, Schlägen, Schmutz oder Temperaturen aus.
- Hantieren Sie nicht mit den internen Produktkomponenten.
- Mischen Sie keine neuen und alten Batterien, oder Batterien mit unterschiedlichen Daten.
- Verwenden Sie diese Uhr nicht als Ersatz für professionelle Messgeräte, die beim Fallschirmspringen, Hanggliding, Paragliding, Gyrokopterfliegen oder beim Fliegen kleiner Flugzeuge verwendet werden.
- Verwenden Sie diese Uhr nicht als Ersatz für Industriepräzisionsinstrumente.
- Beachten Sie die Wasserdichtigkeits-Richtlinien sorgfältig, bevor Sie das Gerät verwenden (siehe Abschnitt "Effektive Reichweite und Verwendung")
- Halten Sie das Gerät von Hitzequellen wie Heizkörpern, Öfen, Heizlüftern und anderen Hitzequellen fern.

PFLEGEANWEISUNGEN

Um den größten Nutzen von der Anwendung dieses Gerätes zu genießen, beachten Sie folgende Richtlinien:

- Reinigung – Reinigen Sie mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Flüssigreiniger, Benzin, Verdünner oder Sprays.
- Reparatur – Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren oder die Schaltkreise zu ändern.

  Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder einem qualifizierten Fachmann in Verbindung, falls das Gerät gewartet werden muss. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Ersatzteile
- Kratzen Sie nicht mit harten Objekten an der LCD Anzeige, da dadurch Schäden auftreten können.

FEHLERSUCHE

Dieser Abschnitt enthält eine Liste von häufig gestellten Fragen für Probleme, die mit der OUTBREAKER Uhr auftreten können. Wenn Ihre Uhr nicht so funktioniert, wie Sie meinen, sehen Sie hier nach, bevor Sie den Service kontaktieren.

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Energie	Kann nicht eingeschaltet werden	Batterien verbraucht	Batterien auswechseln
		Batterien falsch eingesetzt	Batterien richtig einsetzen (→8)
	Tasten reagieren nicht	Tastensperre aktiviert (Schlüsselsymbol wird angezeigt)	Halten Sie key/lock für 2 Sekunden gedrückt (Schlüsselsymbol verschwindet).
Datum / Zeit ist falsch	Datumsanzeige ist falsch	Datum nicht eingestellt	Datum richtig einstellen (→10) Kann nicht im TOUR Modus geändert werden.
	Zeitanzeige ist falsch	Zeitzone nicht eingestellt.	Zeitzone zurücksetzen. Kann nicht im TOUR Modus geändert werden.
Höhenanzeige ist merkwürdig	Anzeige ist kleiner als 0 (-20, etc.)	Aktuelle Höhe ist unter dem Meeresspiegel (beachten Sie die Meeresspiegel-einstellung)	Uhr zurücksetzen oder Messung akzeptieren
	Andere Höhenanzeige an der selben Stelle der Strecke	Barometrische Änderungen	Kleine Druckänderungen können kleine Abweichungen in der Höhenmessung hervorrufen
Kein Höhenalarm	Alarm ertönt nicht	Grenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen(→14)
Temperatur-messung ist merkwürdig	Zu hoch	Uhr ist zu nah am Körper	Uhr abnehmen, 15 Minuten warten, erneut probieren

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Wettermessung	Wettersymbol verschwindet	Höhenveränderung (Vertikale Bewegung)	Bleiben Sie auf der gleichen Höhe für 5 Minuten
Falsche Maßeinheit (Imperial/ Metrisch)	Falsche Maßeinheitseinstellung	Maßeinheitseinstellung	Maßeinheit einstellen(➔10)
Kein Alarm	Erwarteter Alarm ertönt nicht	Grenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen(➔ siehe entsprechender MODE Abschnitt)
		Alarm nicht aktiviert	Alarm aktivieren(➔siehe entsprechender MODE Abschnitt)
Druckmessung ist merkwürdig	Zu hoch oder zu niedrig	Änderung durch Wind, Druckkammer, Druckumgebung (Flugzeug) ?	Zurücksetzen, nachdem Sie den Ort gewechselt haben
Herzsymbol funktioniert nicht	Leere Anzeige	Automatische Abschaltung nach 5 Minuten ohne Aktivität	Betätigen MODE, um zum CARDIO (Herz) Modus zurückzukehren.
		Brustgurt ist zu weit von der Uhr entfernt oder schlechter Hautkontakt	Bewegen Sie den Brustgurt näher heran oder verbessern Sie den Hautkontakt
Kein Herzfrequenzalarm	Erwarteter Alarm ertönt nicht	Trainingszone / Alarmgrenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen(➔22)
Kein Herzfrequenz-speicher	Keine Herzfrequenzdaten	Brustgurt ist zu weit von der Uhr entfernt oder schlechter Hautkontakt	Bewegen Sie den Brustgurt näher heran oder verbessern Sie den Hautkontakt

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Rad Anzeige oder merkwürdige Messwerte	Keine Daten	Sensor nicht bereit	Überprüfen Sie den Abstand zwischen Sensor und Magnet
	Rx , Cx, oder Sx wird angezeigt	Keine Batterie	Batterien ersetzen(➔9)
	Keine Anzeige	Uhr nicht aktiviert	Betätigen Sie ST/SP/- Anzeige zeigt "- -" dann "0"
	Keine TOUR Daten gespeichert	Funktion durch PC deaktiviert	Auswahlbox im PC wieder einschalten.
	Merkwürdige Messung	Falsche Radgröße eingestellt	Raddurchmesser neu messen und eingeben (➔25)
	Merkwürdige Messung (Fortsetzung)	Sensoren falsch montiert	Sensormontage überprüfen
		Magnet nicht ausgerichtet	Magnet ausrichten
		Interferenzen	Ursache finden und bewegen oder ausschalten
Keine Sensor Energie	Rx, Sx, oder Cx wird im BIKE Modus angezeigt	Batterie schwach oder leer	Batterie ersetzen
Kein Speicher	Leerer Speicher, oder der verwendete Speicher % ist unverändert	TOUR Modus nicht eingestellt	TOUR Modus einstellen
	100% des Speichers belegt	Speicher ist voll	Ganzen Speicher manuell löschen oder auf den PC herunterladen. Manuell gelöschte Daten können nicht wieder aufgerufen oder wiederhergestellt werden.

TECHNISCHE DATEN

Kalender Uhr

Stundenformat	12/24 Std.
Datumsformat	DD:MM:JJ oder MM:DD:JJ
Autokalender	2000-2099
Alarm	1 täglicher (Std:Min)
	3 Ereignisse (Std:Min DD.MM.JJ)
Chronometer/Timer	99:59:59 (Std:Min:Sek)

Herzfrequenzüberwachung

Herzfrequenzbereich	25...240 Schläge pro Minute (bpm)
Auflösung	1 bpm
Genauigkeit	+/- 1 bpm
Trainingszonen	5
HF Alarmbereich	26...240 bpm (oberer)
	25...239 bpm (unterer)
Alarmspeicher	3 Herzfrequenzalarme
TOUR Speicher	99 max (nur RS109/RP109)

Thermometer

Bereich	-10.0° C...60.0° C (14.0° F...140.0° F)
Auflösung	0.1° C (0.2 ° F)
Genauigkeit	+/- 1° C (+/- 2° F)

Höhenmesser

Bereich	-400...9.000 Meter (-1.312...30.000 Fuß)
Auflösung	1 oder 3 m (3 oder 10 Fuß)
Genauigkeit	+/- 10 m (+/- 30 Fuß)
Vertikale Geschwindigkeit auf- oder absteigend	0...125 m/s (0...415 Fuß/s)
Vertikale Geschwindigkeitsauflösung	1 m/s (3 Fuß/s)
Max. Höhenänderung	1 m/s (3 Fuß/s)
Gesamte Höhenänderung	+/- 60,000 m (+/- 180,000 Fuß)
Alarm	1 Alarm

Barometer

Örtlicher Druckbereich	300...1100 hPa (8.86...32.46 inHg)
Meeresspiegel Druckbereich	900...1100 hPa (26.58...32.46 inHg)

Auflösung	1 hPa (0.03 inHg)
Genauigkeit	+/- hPa (+/- 0.1 inHg)
Balkendiagramm x-Rasterung	1 Stunde
Balkendiagramm y-Rasterung	1 hPa (0,02953 in Hg)

TOUR Modus

OUTBREAKER RA109	
Aufnahmezeit:	598 Min
5 Sekunden Aufnahmen:	Höhe / Barometer / Temperatur
OUTBREAKER RS109	
Aufnahmezeit:	508 min
5 Sekunden Aufnahmen:	Herzfrequenz / Höhe / Barometer / Temperatur
OUTBREAKER RP109	
Aufnahmezeit:	659 min
5 Sekunden Aufnahmen:	Strecke / Trittfrequenz / Geschwindigkeit / Herzfrequenz / Höhe / Barometer / Temperatur

Fahrrad Computer

Radgeschwindigkeitsbereich	255 km/h (158 Meilen/Std.)
Radgeschwindigkeitsauflösung	1 km/h (1 Meile/Std.)
Trittfrequenz Bereich	0...255 Umdrehungen pro Minute (U/min)
Trittfrequenz Auflösung	1 U/min
Max. Trip Entfernung	999,9 km (620 Meilen)
Max. Gesamttrip Entfernung	99.999,9 km (62.000 Meilen)
Radumfang	1.000...3.000 mm (39 in...118 in)
Radumfangauflösung	1 mm (0.04 in)
Radsensorfrequenz	868 MHz

Umgebungsbedingungen

Betrieb	-10° C...60° C (14° F...140° F)
Lagerung	-20° C...70° C (-4° F...158° F)
Relative Luftfeuchtigkeit	10%...95%

Wasserfestigkeit

Uhr	ohne Tastenbetätigung bis 50 m (165 Fuß)
Weiteres Zubehör	Spritzwassergeschützt

Stromversorgung

Uhr	1 x CR2032 3V Lithiumbatterie
Brustgurt	1 x CR2032 3V Lithiumbatterie
Radbefestigung	2 x CR2032 3V Lithiumbatterie
Trittfrequenzsensor	2 x LR44 1.5 VAlkali Batterie
Geschwindigkeitssensor	2 x LR44 1.5 VAlkali Batterie

WARNUNGEN

Um sicherzustellen, dass Sie unser Gerät korrekt und sicher verwenden, lesen Sie diese Warnungen und die gesamte Betriebsanleitung, bevor Sie das Gerät verwenden. Die hier aufgeführten Warnungen beinhalten wichtige Sicherheitshinweise und müssen jederzeit beachtet werden.

Versuchen Sie nicht das Gerät selbst zu reparieren. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder unserer Kundendienstabteilung in Verbindung, wenn Ihr Gerät gewartet werden muss.

- Treffen Sie bei der Handhabung aller Batterien Vorsichtsmaßnahmen. Sie können Verletzungen, Verbrennungen oder Schäden an Besitz hervorrufen, wenn Sie in Kontakt mit leitenden Materialien, Hitze, korrodierenden Materialien oder Sprengstoffen gebracht werden. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät für längere Zeit aufbewahren.
- Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie nie dieses Gerät zu zerlegen. Es besteht die dringende Gefahr eines elektrischen Schlages.
- Berühren Sie unter keinen Umständen die freigelegten elektronischen Schaltkreise dieses Gerätes, da die Gefahr eines elektrischen Schlages besteht.
- Seien Sie besonders vorsichtig, bei der Handhabung einer beschädigten LCD-Anzeige, da die Flüssigkristalle Ihre Gesundheit gefährden können.
- Verwenden und lagern Sie dieses Gerät, inklusive der Sensoren, nicht an Orten, die das Gerät nachteilig beeinflussen können, wie im Schnee, in der Wüste und in Magnetfeldern.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Der Gebrauch von Geräten, die Radiowellen senden, kann Fehlfunktionen in den Kontrollgeräten oder anderen Apparaten verursachen.
- Setzen Sie das Gerät keinen Stößen oder Schlägen aus.
- Überprüfen Sie alle wichtigen Funktionen des Gerätes, wenn Sie es für längere Zeit nicht verwendet haben. Das dient zur Feststellung der vollen Funktionsfähigkeit. Prüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig.
- Beachten Sie bei der Entsorgung dieses Produktes die örtlichen Entsorgungsvorschriften.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Dieses Gerät enthält einen geprüften Sender und Empfänger und stimmt mit allen grundlegenden Bedingungen des Artikel 3 der Richtlinie R&TTE 1995/5/EC überein, wenn das Gerät bestimmungsgemäß verwendet wird. Folgende Standards wurden angewendet:

Informationssicherheit technischer Ausrüstung (Artikel 3.1.a der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards: IEC 60950

Elektromagnetische Kompatibilität (Artikel 3.1.b der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards EN 301 489-3: (2000)

Effiziente Verwendung des Radiofrequenzbereichs (Artikel 3.2 der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards EN300 330-2: (2000)

Zusätzliche Informationen: Hiermit stimmt das Gerät mit den Anforderungen der Niederspannungsrichtlinie 73/23/EEC und der EMV Richtlinie 89/336/EEC überein und trägt folglich die Kennung CE 0359 (!).

Hiermit erklärt IDT Technology Limited, dass die Radioausrüstung mit den wesentlichen Anforderungen und weiteren Vorschriften der R&TTE Richtlinie 1999/5/EC übereinstimmt.

Alan W.L.WOO

Manager, Qualitätssicherung

Datum: 28 Februar 2003

CE 0359 (!)

R&TTE anwendende Staaten:

Alle EU Staaten, Schweiz (CH)

Und Norwegen (N)

WEITERE QUELLEN

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.com), um mehr über Ihre OUTBREAKER Sportuhr oder andere Oregon Scientific™ Produkte, wie z.B. Digitalkameras, Handheld Organizer, Wecker oder Wetterstationen, zu erfahren. Auf der Webseite erhalten Sie weiterhin Kontakt Informationen zu unserem Kundendienst, für den Fall, dass Sie uns erreichen wollen.

©2003 Oregon Scientific. Alle Rechte vorbehalten